



universität
uulm



Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement:

Rätselraten um den Beckenboden

Funktion des Beckenbodens

Die Beckenbodenmuskulatur besteht aus drei Muskelschichten und viel Bindegewebe. Knöcherne Ansatzpunkte der Beckenbodenmuskulatur sind das Schambein, die beiden Sitzbeinhöcker und das Steißbein. Der Beckenboden hat zwei Hauptaufgaben: Er ist der muskuläre Abschluss des Bauchraums nach unten und Durchgang für die Harnröhre, die Sexualorgane, die Harnröhre und den Enddarm (Krucker & Seleger, 2021). Ein Boden sollte also stark und undurchlässig sein, ein Durchgang ist offen. Die Aufgaben des Beckenbodens enthalten also Gegensätze, die nur mit genügend Elastizität und Anpassungsfähigkeit im Gewebe gelöst werden können. Außerdem ist der Beckenboden der muskuläre Gegenspieler zum Zwerchfell. Er stabilisiert das Becken, koordiniert Bewegungen und spielt beim Gleichgewicht und einer guten Körperhaltung eine entscheidende Rolle (Franklin, 2024).

Der Beckenboden ist ein sagemumwobenes Gebiet und für viele Menschen immer noch ein Tabuthema und ein Ort der Peinlichkeit. Einmal ist er zu schwach, dann wieder zu verspannt, und selten ist er in Balance.

Wahrnehmung des Beckenbodens

Oftmals arbeitet der Beckenboden nicht mehr in Balance. Inkontinenz, Erektionsstörungen, Beckenboden- und Gebärmutterensenkungen können die Folge sein. Ein gezieltes Beckenbodentraining kann vorbeugen und Symptome günstig beeinflussen. Die Herausforderung am Beckenbodentraining ist, dass der Beckenboden zuerst wahrgenommen werden muss, bevor er trainiert werden kann. Dies braucht oftmals etwas Ausdauer und Zeit.

Mit einem einfachen Test können Sie feststellen, ob Sie den Beckenboden wahrnehmen und anspannen können:

- Einmalig den Harnstrahl während des Wasserlassens kurz anhalten. Vorsicht: Dies dient nur als kurzer Test und dient nicht wie früher angenommen als Beckenbodentraining.
- Im Stand die Hand in den Schritt legen und husten. Dabei lässt sich spüren wie der Beckenboden sich in die Hand bewegt (Häfelinger, 2013).
- Männer können sich auf den Bereich zwischen Peniswurzel und After konzentrieren. Am besten dafür den Bereich erst einmal ertasten und dann versuchen Hoden und After näher zusammenzuziehen oder ein Päckchen zu schnüren (Seleger, Krucker, Keller & Trinkler, 2023).

Beckenbodentraining

Für ein erstes Beckenbodentraining spannen Sie den Beckenboden zwei Sekunden an und machen zwei Sekunden Pause und entspannen den Beckenboden, insgesamt 20 mal. Für ein Ausdauertraining halten Sie die Spannung für zwölf Sekunden und machen sechs Sekunden Pause, insgesamt 20 mal. Am besten beginnen Sie zuerst im Liegen, dann im Sitzen.

Als Frau stellen schließen Sie die Körperöffnungen Scheide, Harnröhre und After, bewegen die Sitzbeinhöcker zueinander und versuchen Sie das Steißbein in Richtung Schambein zu bewegen – als ob Sie einen Tampon in Richtung Schambein schieben und ihn gleichzeitig anheben. Als Mann versuchen Sie die Peniswurzel anzuheben, dass er sich ein paar Millimeter in Richtung Bauchnabel bewegt. Alternativ können Sie sich eine Schildkröte vorstellen, die ihren Kopf unter ihrem Panzer hervorstreckt und wieder einzieht und so den Penis unter den Panzer ziehen (Seleger, Krucker, Keller & Trinkler, 2023). Achten Sie darauf die Gesäß- und Bauchmuskeln locker zu lassen. Versuchen Sie das Beckenbodentraining in Ihren Alltag zu integrieren: An der Supermarktkasse, an jeder roten Ampel oder beim Händewaschen.

Beckenbodentraining nach Prostata-OP

Für Männer ist Beckenbodentraining meist kein Thema bis zur Diagnose Prostatavergrößerung oder gar einer OP. Bei der OP wird ein Teil des inneren Blasenschließmuskels durchtrennt, weshalb deshalb zumindest zeitlich begrenzt eine Inkontinenz die Folge ist. Spätestens dann macht ein Beckenbodentraining Sinn. Der äußere Blasenschließmuskel lernt die Funktion des inneren Schließmuskels zu ersetzen. Wird regelmäßig geübt, kann in den meisten Fällen die Inkontinenz nach einer Prostata-OP behoben werden.

Literatur:

Franklin, E. (2024): Beckenboden Power. Riva.

Krucker J, & Seleger, M. (2021): Bebo Training belebt den Alltag. BeBo.

Häfelinger, U. (2013): Gymnastik für den Beckenboden – Ein starkes Stück Frau. Meyer & Meyer.

Seleger, M., Krucker, J., Keller, Y. & Trinkler F. (2023): Beckenbodentraining. Die versteckte Kraft im Mann. Eine Anleitung zu mehr Lebensqualität und Potenz. BeBo.